



令和7年 1月 学校給食予定献立表



※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	中学校
9(木)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 キーマカレー スマイルポテト チキンサラダ	牛乳 ぶたひきにく だいず おしこさみ	米 ジャがいも あぶら カレールウ スマイルポテト ドレッシング(わふう)	にんじん たまねぎ りんご だいこん きゅうり	829 29.5
10(金)	せわり ^{せわり} パン 牛乳 はるまき プルコギ スーミータン ミルメーク(コーヒー)	牛乳 はるまき ぶたにく とうふ たまご こんにゃくかんてん	せわりパン あぶら ごま ごまあぶら さとう ミルメーク(コーヒー)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら えのきたけ チンゲンサイ コーン	839 31.1
14(火)	ごはん 牛乳 ^{わふう} 和風つくね うめこんぶ ^あ 和え みぞれ汁 ^{じる} 元氣 ^{げんき} ヨーグルト	牛乳 わふうつくね しおこんぶ とり ^に にく とうふ ヨーグルト	米 さとう でんぷん こんにゃく	キャベツ きゅうり うめ だいこん ごぼう にんじん しめじ はねぎ	734 26.3
15(水)	ごはん 牛乳 ^{あかうお} 赤魚の煮つけ れんこんのきんぴら ^{なら} 奈良 ^{ぞうに} の雑煮 ^{こぶくろ} きなこ(小袋)	牛乳 あかうお とうふ みそ きなこ	米 あぶら さとう ごま さといも しらたまもち(あか・しろ)	れんこん にんじん えだまめ はくさい いわいだいこん	738 27.1
16(木)	ごはん 牛乳 パオパオ はるさめ ^{まーぼーとうふ} サラダ 麻婆豆腐	牛乳 パオパオ とうふ ぶたひきにく	米 あぶら はるさめ こんにゃく ごま ごまあぶら さとう でんぷん	きゅうり あかピーマン コーン たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが	882 33.1
17(金)	しよく ^{しよく} パン 牛乳 ボロニアステーキ ツナ ^{ふゆやさい} サラダ 冬野菜のポトフ スライスチーズ	牛乳 ボロニアステーキ シーチキン ウインナー スライスチーズ	しよくパン ジャがいも ドレッシング(かんきつ)	キャベツ コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん エリンギ	770 35.0
20(月)	ごはん 牛乳 さばのこうじみそ漬 ^づ け くきわかめ ^{ごもくいた} の五目炒め ^{じる} いものこ汁	牛乳 さばのこうじみそづけ ぶたにく くきわかめ にくだんご とうふ	米 こんにゃく さとう ごま あぶら さといも	にんじん なめこ こまつな	767 31.0
21(火)	ごはん 牛乳 ぎょうざ ^{どん} 井の具 ^ぐ じゃこ ^あ サラダ ビーフンスープ	牛乳 ぶたひきにく だいず ちりめんじゃこ やきぶた	米 あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ビーフン	にんにく しょうが キャベツ にら だいこん きゅうり しろねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	737 29.6
22(水)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ はくさい ^{はくさい} のたくあん ^あ 和え ^{とんじり} 豚汁	牛乳 いわしのカリカリフライ かつおぶし ぶたにく とうふ うすあげ みそ	米 あぶらごま さといも	はくさい ごぼう にんじん はねぎ たくあん	790 27.9
23(木)	ごはん 牛乳 しのだ煮 ^に いんげん ^あ のごま和え ^{かんとうに} 関東煮 ^{やさい} 野菜ふりかけ	牛乳 ごぼてん あつあげ とり ^に にく しのだに	米 ごま さとう ジャがいも こんにゃく	だいこん にんじん いんげんまめ やさいふりかけ	857 31.7
24(金)	コッペパン 牛乳 パリツオーネ イタリアン ^{かつらぎ} サラダ 葛城 ^{なべ} ラコンテ鍋 奈良 ^{なら} のみかんジャム	牛乳 ぶたにく だいず	コッペパン パリツオーネ あぶら みかんジャム ドレッシング(イタリアン)	ブロッコリー あかピーマン えだまめ キャベツ にんじん しめじ たまねぎ トマト コーン	759 30.8
27(月)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ ^{ならあ} 奈良 ^{ならあ} 和え にゅうめん	牛乳 さわら みそ うすあげ とり ^に にく わかめ	米 さとう でんぷん こんにゃく あぶら ふしめん	ゆず にんじん しいたけ かんぴょう ぜんまい えのきたけ たまねぎ こまつな ならづけ	770 32.0
28(火)	ごはん 牛乳 奈良 ^{なら} のたまご焼き ^や ブロッコリー ^あ のおかか和え ^{かしわ} のすき焼き ^や	牛乳 たまごやき かつおぶし とり ^に にく あつあげ	米 さとう こんにゃく あぶら	ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ しめじ えのきたけ	765 31.0
29(水)	ごはん 牛乳 かぼちゃ ^{やまと} と大和 ^{やまと} ポークフライ ごまねーず ^{こんさい} サラダ 根菜 ^{しる} みそ汁	牛乳 とうふ みそ かぼちゃとやまとポークフライ	米 あぶら マヨネーズ ごま さといも こんにゃく	キャベツ あかピーマン にんじん だいこん きゅうり ごぼう はねぎ	798 22.7
30(木)	ごはん 牛乳 きんぴら ^や つつみ焼き ^{やまと} 大和 ^{やまと} まなちりめん あんかけ ^{かき} うどん ^{はずし} 柿 ^{かき} の葉 ^{はずし} 寿司(さけ)	牛乳 きんぴら ^や つつみやき ちりめんじゃこ とり ^に にく かまぼこ うすあげ わかめ かき ^{はずし} のはずし(さけ)	米 ごまあぶら さとう ごま くずいりうどん でんぷん	やまとまなづけ こまつな にんじん たまねぎ はねぎ	969 37.6
31(金)	こめこ ^{こめこ} 米粉パン 牛乳 ドライカレー ウインナー オニオンスープ ミルメーク(ココア)	牛乳 ぶたひきにく だいず ウインナー ベーコン	こめこパン あぶら カレールウ ミルメーク(ココア)	にんじん たまねぎ あおピーマン りんご コーン いんげんまめ	781 36.1

～今月の地場産物～

※奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で太字にしています※

米・パン・しめじ・こんにゃく・ふしめん・やまとまなづけ・ウスターソース・ならのみかんジャム
カレールウ・かぼちゃとやまとポークフライ・かきのはずし(さけ)・ならのたまごやき・さといも・なめこ
じゃがいも・キャベツ・いわいだいこん・チンゲンサイ・はねぎ・だいこん・こまつな・しろねぎ・はくさい



★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)
※ただし米を110gとする

1月平均

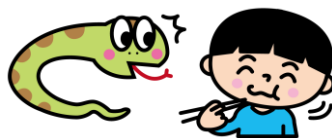
799
30.8

◎給食なしのお知らせ◎

29日(水)・30日(木):白鳳中2年

今年^{とし}は巳^み(へび)年^{とし}!

へびは食べる時に獲物を丸のみしますが、みなさんはよくかむことを意識して、味わって食べましょう!



1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。
この期間の給食には、奈良県や葛城市の食材を使った料理や
奈良県の郷土料理がたくさん登場します!お楽しみに・・・♡



祝だいこんは普通の大根と比べて小ぶりて、正月のお雑煮に使われます。



←15日に祝だいこんが登場!
↓収穫前の祝だいこん畑